

Heti étlap 2023.10.16 - 2023.10.20

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Vaníliás tej Fatörzs kiflivel Margarinos Korpás kenyér Zala felvágottal Jégcsapretekkel			Citromos tea Majonézes tonhalkrém Graham kenyér Margarinos Zsemle Diákcsemegével Paprikával			Csipkebogyó tea Hot-dog Ketchuppal Müzliszelet			Tej Margarinos Zsemle Mézzel Margarinos Félbarna kenyér Csirkemell sonkával			Erdei gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Rozskenyér Paprikával Margarinos Félbarna kenyér Kópé felvágottal		
		Energia: 1,116.93 Kcal / 4,668.77 KJ			Energia: 1,038.20 Kcal / 4,339.68 KJ			Energia: 720.00 Kcal / 3,009.60 KJ			Energia: 881.85 Kcal / 3,686.13 KJ			Energia: 942.84 Kcal / 3,941.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.29 g	27.40 g	11.32 g	26.61 g	35.01 g	9.80 g	25.66 g	26.48 g	10.49 g	36.58 g	10.77 g	4.83 g	32.07 g	29.27 g	22.69 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
180.54 g			153.16 g			93.79 g			158.99 g			136.92 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
47.72 g			29.98 g			32.18 g			24.30 g			19.99 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
3.91 g			3.00 g			4.46 g			1.43 g			2.79 g				
1,3,7			1,3,4,7,10			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,7				
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Tea Margarinos Félbarna kenyér Bécsi felvágottal Uborkával			Tea Sonkás-sajtos pizzaszelet Körte			Tea Orly sertésszelet Burgonyapürével			Tea Tavaszi zöldséges, csirkés rizottó			Tea Natúr sajtkrém Korpás kenyér Csemege szalámmal Jégcsapretekkel		
		Energia: 565.16 Kcal / 2,362.37 KJ			Energia: 853.07 Kcal / 3,565.83 KJ			Energia: 1,004.13 Kcal / 4,197.26 KJ			Energia: 634.75 Kcal / 2,653.26 KJ			Energia: 595.51 Kcal / 2,489.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.77 g	17.59 g	7.04 g	29.53 g	28.66 g	7.59 g	37.37 g	52.69 g	10.00 g	30.28 g	10.70 g	1.35 g	14.57 g	25.35 g	12.39 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
83.56 g			118.06 g			92.85 g			97.38 g			76.63 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
24.39 g			20.19 g			19.99 g			20.04 g			26.23 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
1.81 g			2.25 g			3.90 g			0.37 g			2.69 g				
1,(7)			1,3,7			1,3,7			1,7			1,7				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűk	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető